GUÉRIR PAR LA VOIE OCULAIRE?

Peut-on réellement croire que les pensées négatives peuvent disparaître en faisant bouger rapidement ses yeux de gauche à droite? Francine Shapiro, une psychologue américaine, a inventé et développé, vers la fin des années 1980, l'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires, également connue sous le nom de l'EMDR. C'est en fait une approche thérapeutique visant le traitement du stress post-traumatique. «En suivant le doigt du thérapeute, la victime doit effectuer des mouvements saccadés des yeux tout en ayant en tête des images du traumatisme vécu.[i]» Ce traitement compte parmi ceux qui doivent, encore aujourd'hui, déterminer leur efficacité. Il s'agit en effet d'un sujet controversé. Certaines études démontrent une réduction importante des symptômes post-traumatiques. D'autres affirment que ce traitement s'avère plus douloureux qu'efficace pour la victime. Qui dit vrai?

Ce traitement existe depuis plus de 20 ans déjà. Toutefois, plusieurs sous-estiment toujours son efficacité. Pourtant nous savons tous que le subconscient de l'être humain est plus fort que ce que nous avons tendance à croire. Les résultats de l'EMDR indiquent que le traitement est efficace pour diminuer et même éliminer les différents symptômes du stress post-traumatique. Comme ce trouble de santé mentale est associé à d'autres symptômes d'anxiété, les clients rapportent également une amélioration de ces symptômes. L'International Society for Traumatic Stress Studies, un organisme hautement spécialisé et reconnu, admet que l'EMDR est une thérapie efficace, et il n'est pas le seul. D'autres organisations en santé, comme le United Kingdom Department of

Health, affirment également que l'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires est une approche efficace et rapide.

En ce qui concerne la créatrice du traitement, Francine Shapiro, elle a obtenu le prix Sigmund Freud (attribué aux scientifiques innovateurs) et elle a créé, après son invention, un programme d'assistance humanitaire, comparable à «Médecins sans frontières», mais spécialisé pour la santé mentale.

Il est pertinent de souligner que l'EMDR ne traite pas seulement le stress post-traumatique. Les thérapeutes l'utilisent aussi contre les troubles alimentaires, les attaques de panique, l'anxiété reliée à la performance, la gestion du stress ainsi que pour les personnes ayant été victimes d'abus quelconques. Ce traitement est également une voie possible pour diminuer les effets des troubles phobiques, des dépendances, des deuils non-résolus et des troubles de la personnalité. Donc en plus d'être une méthode efficiente pour traiter le stress post-traumatique, il s'agit de plus d'une approche polyvalente pour traiter les symptômes d'une diversité surprenante de trouble de santé mentale.

Certaines personnes craindront la session d'EMDR puisqu'elles sont conscientes qu'elles revivront les évènements difficiles qui les ont menées au stress post-traumatique. En effet, si le client opte pour le traitement psychologique, il devra, en plus de faire renaître les mauvais souvenirs, conter son histoire à un inconnu. Mais rassurez-vous, l'intégration neuro-émotionnelle par le mouvement oculaire ne demande pas à l'individu les détails des mésaventures vécues. Le but premier de l'approche est tout simplement de faire prendre conscience au client de ses réactions pendant la remémoration des évènements. De surcroit, contrairement aux traitements pharmacologiques, l'EMDR est un processus naturel qui ne comporte aucun effet secondaire.

Bref, nous pouvons constater que l’EMDR est un traitement plus que surprenant dans le domaine de la santé mentale. En tant qu’éducatrice spécialisée, je suis de l’avis de ceux qui croient en l’EMDR. Si nous pouvons faire confiance aux nouveaux traitements comme la thérapie d’acceptation et d’engagement, alors pourquoi après 20 ans d’utilisation, l’EMDR ne serait-elle pas une approche crédible? Puisque la méthode d’intégration neuro-émotionnelle existe depuis plus de 20ans, c’est parce qu’elle a fait ses preuves dans le domaine de la santé mentale.

Véronique Vallée

Médiagraphie

A. BUREAU, Sébastien, et al. *Santé mentale et psychopathologie (une approche biopsychosociale),* Montréal, Modulo, 2013, 454 pages.

B. MICHELET, Sylvain. «EMDR, le vrai mode d'emploi», dans PSYCHOLOGIES.COM, *Psychologies.com, mieux vivre sa vie,* mai 2005, http://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Therapies-breves/Articles-et-Dossiers/EMDR-le-vrai-mode-d-emploi, (page consultée le 7 octobre 2013).

C. GAUVREAU, Philippe. «Pour en savoir plus sur l'EMDR», dans M.A., psychologue & thérapeute, *EMDR Canada 2006,* http://www.emdrcanada.org/fr/pour_en_savoir_plus_sur_l_emdr.aspx (page consultée le 15 octobre 2013)

D. BARDOT, Éric. «EMDR aujourd'hui: critiques et réflexions sur l'EMDR en France», 2001, dans Dr. Éric BARDOT. *Emdr,* http://emdr.fr/categorie/francine-shapiro/1884, (page consultée le 16 octobre 2013)

---

[i] BUREAU, Sébastien, et al. *Santé mentale et psychopathologie (une approche biopsychosociale),* Montréal, Modulo, 2013, 454 pages.